

Leiter: Kurt Stadelmann / Bruno Krummenacher / René Meier

Ziel: Langsamer Dauerlauf = 4.30 - 5.00 Min/km
 Mitteltempo = 4.00 - 4.30 Min/km
 Schneller Dauerlauf = 3.30 - 4.00 Min/km

Datum:	Strecke:	Bemerkungen:
09. Nov 2011	Rotsee	langsamer Dauerlauf
16.	St. Anna	langsamer Dauerlauf
23.	Root	langsamer Dauerlauf
30.	Buchrain	langsamer Dauerlauf
07. Dez 2011	Rotsee	langsamer Dauerlauf
14.	St. Anna	langsamer Dauerlauf / Apéro BZ Dreilinden
22.	Root	langsamer Dauerlauf, 10' Mitteltempo
29.	Buchrain	langsamer Dauerlauf, 15' Mitteltempo
04. Jan 2012	Rotsee	10' mittel / 5' schnell
11.	St. Anna	10' / 5' / 10' mittel
18.	Root	20' mittel
25.	Buchrain	40' Fahrtspiel mittel bis schnell
01. Feb 2012	Rotsee	4 x 5' schnell
08.	St. Anna	5 x 5' mittel
15.	Root	Dauerlauf langsam
22.	Buchrain	40' Fahrtspiel mittel bis schnell
29.	Rotsee	10' mittel 10' schnell
07. März 2012	St. Anna	20' mittel
14.	Root	Dauerlauf langsam
21.	Buchrain	Dauerlauf langsam
28.		Start LZ-Lauftreff Sommer 2012